

Патрик Макнелли

**Как мужчины портят
отношения... и как
женщины им помогают...**



Патрик Макнелли
**Как мужчины портят отношения...
и как женщины им помогают в этом**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4559269*

Как мужчины портят отношения... и как женщины им помогают в этом: Эксмо; Москва; 2012

Аннотация

Если вы замужем или у вас есть друг, если вы только что расстались со своим партнером или беспокоитесь о том, что вам никогда не удастся найти подходящего кавалера, эта книга для вас.

Из нее вы узнаете:

- почему распадаются связи;
- как навсегда избавиться от страха остаться одной;
- как восстановить романтику в отношениях;
- как добиться, чтобы мужчина вас по – настоящему слушал;
- что предпринять для построения гармоничных личных отношений.

Так чего же вы ждете?

Читайте и меняйте свою жизнь прямо сейчас!

Содержание

Об авторе	4
Вступление	5
Прежде чем начать	8
Действительно ли мужчины и женщины настолько разные?	9
Как изменились мужчины и женщины?	13
Кто учил вас строить отношения?	18
Все начинается с вас	20
Контролируйте свой внутренний голос	22
Убеждения	24
Где ваша ручка?	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

Патрик Макнелли

Как мужчины портят отношения...

...и как женщины им помогают в этом

Об авторе

Патрик Макнелли получил ученую степень по психологии. Является профессиональным клиническим гипнотерапевтом и лицензированным специалистом в области НЛП. Занимается частной практикой в Сиднее, Лондоне и Нью – Йорке. Проводит корпоративные тренинги и выступает с лекциями и семинарами в разных странах мира. К его услугам прибегали известные спортсмены, знаменитости, политики и руководители крупных корпораций. Регулярно выступает на радио, автор трех книг.

Вступление

*Посвящается моей любимой жене Ирэн.
Ты настолько полна любви, чуткости и заразительного юмора,
что о лучшей спутнице жизни я не мог и мечтать.*

Итак, вот она – книга, о которой женщины мечтали и которой мужчины боялись!
За свою жизнь я консультировал и читал лекции тысячам мужчин и женщин. И каждый раз говорил, что боюсь писать книгу «Как мужчины портят отношения».

Стоило мне упомянуть это название, все женщины начинали истерически хохотать. Иногда смеялись даже мужчины. Но когда я на самом деле начал писать эту книгу и снова задумался над ее названием, то понял, что упускаю нечто важное. Я снова и снова прокручивал тему «отношений» в голове, вспоминая те тысячи пар, с которыми встречался в течение последних 20 лет. И пришел к очень важному заключению: отношения зависят от обоих партнеров. Отношения складываются или приходят к краху из-за *двоих*. Если я проигнорирую эту фундаментальную истину, моя книга будет рассказывать о том, как мужчины и женщины *обвиняют* друг друга во всех смертных грехах. И тогда я добавил к названию своей книги вторую часть: «...и как женщины им помогают».

Женщинам, которые смеялись и говорили: «Да, да, Патрик, *пожалуйста*, напишите такую книгу! Уверены, это будет *огромная* книга!» – сразу же скажу, что размер не стал для меня проблемой (немногие мужчины могут сказать то же самое!). Но о чем же вы узнаете из нее?

Некоторое время назад, когда я слушал, как супруги ссорятся и пытаются обсудить свои отношения (и уж поверьте, я сталкивался и с великолепными, и с ужасными отношениями!), мне стало ясно, что ни мужчины, ни женщины не понимают своих ошибок и не знают, как их исправить. И тогда я принял решение. В свою книгу я включил все: от того, как вы начинаете строить отношения, до момента их окончания... а также все, что происходит между этими двумя событиями. Моя задача – поделиться с вами приемами и стратегиями, которые помогут построить долгие и гармоничные любовные отношения.

Я хотел включить в свою книгу как можно больше из того, что, насколько мне известно, происходит в *реальных* отношениях. Вы узнаете, как ведут себя другие люди, что происходит, когда партнеры усваивают новые навыки и возвращаются к отношениям, владея новыми стратегиями и *чувствами*. Вы узнаете о результатах их усилий – некоторые развязки оказались счастливыми, другие – не очень. Все истории, которые я вам расскажу, абсолютно реальны. Я изменил только имена.

А кроме того, вы узнаете кое-что о себе самих – нечто такое, чего вы раньше и не понимали. Скажем, если у вас только что закончились личные отношения, вам неплохо было бы осознать свой ПВЛК: Процесс Выбора Личных Критериев. Поняв этот принцип, вы сможете заметно развить собственную способность искать и выбирать идеальных партнеров.

Если у вас уже есть личные отношения, но складываются они не так хорошо, как хотелось, я дам массу советов, которые помогут вам взглянуть на них иначе и понять, насколько они замечательны.

Конечно, я не собираюсь писать о том, что личные отношения должны быть у *всех*. Я просто хочу сказать, что мы живем в мире отношений. И самые важные отношения для большинства людей те, что складываются у них с теми, кого они называют супругами или партнерами.

Вы, наверное, уже заметили, что эта книга написана для женщин. Не думайте, что я как-то пытаюсь дискриминировать мужчин. Просто книги об отношениях обычно покупают

женщины, и именно они передают полученные знания своим партнерам. (Кстати, часто они делают эти совершенно неправильно!) Если вы мужчина и читаете эту книгу, значит, вам повезло! Потому что вы теперь сможете и сами кое – чему научить своих знакомых женщин!

Почти 30 лет я работал с парами со всех концов света. За это время я понял, как партнеры могут укрепить или окончательно разрушить свои отношения. Из этой книги вы узнаете о множестве приемов и стратегий, которые оказались полезными для них, а также о том, что оказалось совершенно бесполезно. Я постарался включить как можно больше вариантов решений, чтобы вы выбрали то, что будет работать именно на вас. Это *вы* должны выбрать то, что соответствует *вашей* личной ситуации.

Люди не раз говорили мне, что им действительно хочется знать, что делали другие, чтобы можно было научиться на чужих ошибках. В конце концов, разве не лучше узнать о возможных промахах заранее, до того как они погубят ваши отношения? Люди часто лучше учатся на чужом опыте, чем на многочисленных, длительных и дорогих семинарах. Помните, какой популярностью сегодня пользуются телевизионные реалити – шоу, людям нравится наблюдать за жизнью других людей. Читайте, что моя книга – такое же реалити – шоу, только в печатном виде.

Независимо от наших жизненных обстоятельств, происхождения и убеждений, у нас с вами есть по крайней мере одно общее: для нас обоих наиболее важны именно *вы*. Я изо всех сил стараюсь мотивировать *вас* к тому, чтобы вы использовали все, что дает вам жизнь. Эта книга о *вас*! Не о вашем партнере, не о родных, не о родителях... *О ВАС!* Мы с вами можем придумать массу оправданий тому, почему ваша жизнь складывается не так, как должна была бы. За время своей работы я не раз слышал от супругов и партнеров жалобы на свое происхождение. Они твердили мне, что все, что в их жизни сложилось не так, – *результат* несчастливого детства. А я отвечал, что все это – полнейшая чушь! На каждую ужасную историю, рассказанную мне пациентом, я мог припомнить другую, еще ужаснее. Неважно, было ли ваше детство счастливым. Оно не имеет ничего общего с тем, как вы проживаете свою жизнь сегодня и как строите свои личные отношения. Детство способствует формированию нашей личности, но оно не может – и не должно – определять всю дальнейшую жизнь.

Обещаю: прочитав эту книгу с начала до конца и выполнив все упражнения, которые я для вас приготовил, вы станете счастливее, чем раньше. Если вы действительно хотите понять, *как* мужчины портят отношения, то в моей книге найдете все ответы. Если вы думаете, что выбрали неподходящего мужчину, то сможете узнать о том, как другие женщины справились с подобной ситуацией. Если вы хотите построить идеальные, гармоничные отношения, эта книга для вас. Обещаю вам, дорогая читательница, что мы вместе раскроем *истинное* значение того, чего можно достичь в нашем жизненном странствии.

Но прежде чем начать это совместное странствие, окажите мне одну услугу. Забудьте на время о собственном мнении и убеждениях, связанных с личными отношениями. Отложите их на время чтения. Я хочу, чтобы вы проанализировали все сферы своей жизни и поняли, какие улучшения в них можно внести. Я дам вам все, что в моих силах, чтобы вы сделали свою жизнь лучше. Я хочу только, чтобы вы стали моим партнером. Снимите шоры (если они есть), избавьтесь от груза прошлых проблем и нырните в мою книгу с головой, как не делали никогда раньше.

А потом, в конце, спросите себя, остались ли прежними ваши взгляды на мужчин, женщин и отношения между ними... Уверен, что ваша точка зрения хоть немного, но изменится.

Повторю: это *ваша* жизнь, *ваш* жизненный путь. Не позволяйте себе портить свою жизнь. У вас всего семь, восемь, может, девять десятилетий (лишь немногие из нас доживут до ста лет) на этой земле – не позволяйте испортить их. Я хочу, чтобы к концу чтения этой книги вы точно знали, что делать, чтобы ваша жизнь была счастливой и радостной.

Да, иногда я буду вас поддразнивать. Иногда вам захочется со мной поспорить. А уж когда вы будете читать истории моих пациентов, то наверняка подумаете, что я – «плохой мальчик». Но помните: люди обращаются ко мне, потому что я показываю им, как добиться замечательных результатов в личной жизни.

Итак, я вас приглашаю: садитесь, открывайте мою книгу и *начинайте узнавать новое*. И не забывайте получать удовольствие от этого процесса!

Спасибо, что вы решились присоединиться к этому фантастически, безумно счастливому ирландцу! Да благословит вас Бог!

Прежде чем начать

Прежде чем мы начнем, предлагаю выполнить очень простое упражнение.

УПРАЖНЕНИЕ

Если у вас есть партнер, позовите его. Если нет, позовите любого хорошо знакомого вам мужчину. Встаньте рядом, посмотрите друг другу в глаза. А потом в течение 60 секунд повторяйте друг другу: «Я ПРАВ!»

Говорите это громко, повторяйте снова и снова в течение целой минуты. И все. Я хочу, чтобы вы серьезно отнеслись к этой дискуссии (пусть даже и короткой). Постарайтесь сделать это с чувством. Сделайте ситуацию максимально реальной, насколько это возможно.

Ну вот, вы сделали то, что я вас просил. А теперь ответьте на простой вопрос: что вы почувствовали? Поняли ли вы, что можно спорить с человеком, даже не имея конкретной темы, в которой вы, несомненно, «правы»?

В любых разрушенных отношениях присутствует элемент «потребности быть всегда правым». Он стоит за каждой ссорой, каждым непониманием, каждой упущенной возможностью. Прямо сейчас пообещайте себе *никогда больше* не испытывать потребности быть всегда правой. Это пустая трата времени и душевных сил. Вы поймете, что можно использовать массу других способов и стратегий, которые помогут укрепить – а не разрушить – отношения с партнером. Давайте же начнем знакомиться с этими замечательными способами!

Действительно ли мужчины и женщины настолько разные?

С начала времен мужчины и женщины пытались понять друг друга. Секрет кроется в понимании наших различий. Поняв, насколько мы различны, можно переходить к следующему шагу: *принятию* того, что мы разные. Я уже слышу: «Ах, если б это было так просто!» К тому времени, когда вы закончите читать эту главу, вам должно стать гораздо проще понимать своего партнера. И, поверьте, как только вы смиритесь с тем, что мужчина не похож на вас, вы поймете, как сделать вашу совместную жизнь лучше.

Поняв различия между мужчинами и женщинами, вы сможете использовать свои знания, чтобы выбрать подходящего мужчину. А если у вас уже есть личные отношения – применить их с тем, чтобы изменить своего мужчину... и забыть об этом! Ну разве это не интересно?

ВСЕ ДЕЛО В ГОЛОВЕ

После открытия ДНК ученые установили, что человеческая ДНК на 98 % совпадает с ДНК шимпанзе. Значит, мы мало чем отличаемся от животных – основное наше различие в том, как мы мыслим. Например, мой конь Джем умеет только реагировать. Каждый раз, когда я его седлаю, ему хочется мчаться все равно куда. Поверьте, я встречал мужчин, которые реагируют на возвращение жен домой точно таким же образом... и женщин, кстати, тоже!

Мужчина не может найти банку в холодильнике или в шкафу – действительно не может. И причина этому очень проста: его *мозг отличается* от мозга женщины, и *его зрение тоже*. Не думайте, что мужчина просто ленится, что ему все равно, что ему не хочется утруждать себя. Когда я объясняю это мужчинам, они часто говорят мне, как это их угнетает. Порой мужчины просто боятся даже пытаться искать что-то в доме. Конечно, если женщина начинает кричать, ругаться или просто подтрунивать, мужчина предпочтет «окуклиться» и дожидаться, пока эту задачу не выполнит женщина. Любовь – это счастье и радость, не так ли?

А осознаете ли вы другие различия? Знаете ли вы, что женщина в течение дня использует больше слов, чем мужчина? Проверим эту теорию. Представьте себе, что женщина идет по улице и видит свою подругу. Она останавливается, чтобы поздороваться. Вот как это выглядит:

– О, дорогая! Привет, Сью, как дела? Надо же, ты так похудела! Ты выглядишь фантастически! Ты сделала новую прическу? Как давно я тебя не видела! Нам обязательно нужно где-нибудь посидеть!

А теперь представьте, что по той же улице идет мужчина и встречает своего друга. Вот что между ними произойдет:

– Привет.

Понимаете, что я хочу сказать? Мужчины не используют такого же количества слов, что женщины. Специалисты подсчитали, что женщина может использовать до 18 тысяч слов в день, тогда как мужчине вполне достаточно всего семи тысяч. Не знаю, насколько точны эти данные и как ученые это подсчитали, но не забывайте, что эти слова обладают способностью накапливаться. Так что если вы не использовали отведенного вам количества слов в один день, они прибавятся к словам, предназначенным для следующего дня и т. д., и т. п.

Женщины могут общаться даже в самых неожиданных местах. Вы знаете, что я имею в виду: все мы знаем, что женщины любят уходить в дамскую комнату группами. А вот доводилось ли вам сталкиваться с такой ситуацией, чтобы несколько мужчин в ресторане

поднялись из-за столика и заявили друг другу: «А давайте-ка вместе отправимся в мужскую комнату?» Уж простите мне такую вольность.

Я только что закончил анализ 2700 пар, которые обратились ко мне за последние несколько лет. Вас, наверное, не удивит, что самой главной проблемой, которая тревожила женщин, был недостаток общения: «Он просто не разговаривает!»

Когда же я спрашивал о самой серьезной проблеме личных отношений мужчин, они отвечали: «Ну почему она меня все время пилит?!» Совершенно ясно, что и мужчины, и женщины говорили об одной и той же проблеме: женщины любят поговорить, а мужчины хотят, чтобы их просто оставили в покое.

(Кстати, вторая проблема, на которую жаловались многие мужчины, – недостаток секса. Но об этом потом.)

Начиная говорить, мужчина старается быть кратким. Не ждите от среднего мужчины длинных, развернутых предложений. И что же это нам дает? Если вы действительно хотите общаться со своим мужчиной, не смущайте его длинными предложениями и тройными вопросами. Следуйте за ним: говорите коротко и по делу, сосредоточившись на одной проблеме в один конкретный момент времени. Мужской мозг отлично справится с предложенной задачей. Но если вы начнете бомбардировать его вопросами и длинными предложениями, мужчина, как улитка, укроется в своем домике! Более подробно об общении мы поговорим позже.

Итак, мы с вами обсудили зрение и речь. Надеюсь, вы уже начали понимать, что мужчины и женщины очень не похожи друг на друга. Женский мозг устроен так, что женщина может одновременно выполнять сразу несколько дел. Мать может собирать ребенку завтрак в школу, гладить, пылесосить ковер и одновременно с этим кормить грудью. Мужчина, который ведет машину, приглушает радио, если ему нужно свериться с картой или обратиться внимание на номера домов. Смиритесь с этим! Мужчины не способны к мультитрекингу. Понаблюдайте за своим мужчиной, и вам придется со мной согласиться... Вы и сами это поймете.

Вернемся на нашу улицу и вспомним, как женщины общаются с подругами. Тогда я не упомянул о еще одном различии – о том, что порождает серьезные проблемы между мужчинами и женщинами.

Женщины более склонны прикасаться друг к другу при встрече, чем мужчины. Если вы женщина, вспомните, сколько раз, встречаясь с подругами, вы обнимались или целовались. *Мужчины этого не делают!* Ну да, некоторые мужчины в некоторых странах так поступают – актеры, к примеру, целуют кого попало. Но в целом мужчины предпочитают избегать физического контакта, и этим они серьезно отличаются от женщин.

Это означает, что прикосновения для женщин важнее, чем для мужчин. Женщина ласкает своих детей. Ей всегда хочется ощущать физическую близость с мужчиной. Специалисты связывают это с целым рядом факторов. Помимо прочего они считают, что женская кожа тоньше мужской. Да, да, мужчины действительно существа толстокожие!

Конечно, особую роль эти различия играют в сексе. Обычно мужчины готовы заняться сексом в любую минуту. Мужчине не нужно целый час разговаривать, прикасаться и рассказывать партнерше, как он ее любит. Он может просто *заняться сексом* – когда и где угодно. Женщина устроена иначе. Ей нужно сначала ощутить близость, ей нужны слова и жесты (все те же пресловутые прикосновения), ей нужна связь... и только тогда она будет готова к сексу. Мужчина может утром вдрызг разругаться с партнершей, а к вечеру забыть об этом и мечтать о сексе. Большинство женщин к подобному просто не способны. Женщина хочет знать, что партнер любит ее. Душевную близость она должна чувствовать *до* любого сексуального контакта.

Полагаю, не приходится удивляться, что отношения страдают из-за секса, если он является основной, первобытной потребностью мужчины, а женщины могут обходиться без него

месяцами и даже годами (я таких женщин не раз встречал)? Нормальный мужчина не может недели прожить без секса, не говоря уже о месяце.

За время работы с супружескими парами я не помню ни одного случая, чтобы мужчина пришел в мой кабинет и объявил, что в личных отношениях он чувствует себя «запертым». Мужчины просто не знают подобных слов. Мужчина может сказать иначе: он чувствует, что «у него нет свободы», что недостаток свободы «сковывает его». Женщины же ощущают себя *пленницами* отношений, что мужчинам несвойственно. В любых отношениях вы занимаете определенное положение. В моменты стресса женщина может занять положение жертвы, пленницы, «запертой» в отношениях. Однако часто подобные чувства не являются истинным отражением ситуации: просто женщина так себя чувствует.

И это подводит нас к следующему различию – к тому, которого вы могли и не осознавать. Изучая пары, я с удивлением обнаружил, что женщины в десять раз чаще мужчин вызывают у себя чувства отчаяния, тревоги или депрессии. Когда в отношениях возникает эмоциональная напряженность, женскую реакцию можно оценить в 10 баллов, тогда как мужскую – только в 1 балл. А это значит, что мужчины не так эмоционально, как женщины, относятся ко всему происходящему.

Все эти мелкие различия и определяют то, насколько по – разному мужчины и женщины воспринимают окружающий мир. И во многих отношениях мужчины, похоже, вытягивают короткую соломинку. Пройдитесь по тюрьмам мира и посмотрите, насколько там меньше женщин, чем мужчин. Загляните в наши школы: вас, полагаю, не удивит то, что у мальчиков неприятностей гораздо больше, чем у девочек. Среди безработных больше мужчин, чем женщин. Мужчины чаще женщин кончают жизнь самоубийством. Женщины даже живут дольше, чем мужчины. А как же с равенством? Я задал этот вопрос на одной конференции, и мужчина тут же мне ответил: «Это все потому, что им не приходится жениться на женщинах». Конечно, аудитория тут же разразилась хохотом.

Когда молодые мужчины оказываются за рулем автомобиля, большинство из них ощущает прилив тестостерона и адреналина, поэтому они едут быстрее, чем женщины. Эти молодые люди не осознают того риска, с каким связано вождение. Следовало бы выдавать им права не раньше 21 года. Родители предпочли бы увидеть, как их сыновья отмечают совершеннолетие, чем присутствовать на похоронах после ДТП, связанного с превышением скорости.

Мы с вами знаем, что различий между мужчинами и женщинами куда больше, но наша книга – это руководство к действию, а не собрание научных или статистических данных. Поэтому я хочу упомянуть еще только об одном различии – о том, как мужчины и женщины справляются с переменами. Я не хочу сказать, что кто-то из них делает это лучше, просто у мужчин и женщин совершенно разный механизм действий в подобных ситуациях. Перемены – одна из сложнейших проблем современной жизни. Это одна из главных проблем любых отношений. Вы меняетесь, он меняется, и ваши отношения меняются по мере того, как вы все дольше живете вместе. Истории моих клиентов, которые вы прочтете в моей книге, явно продемонстрируют вам, насколько по – разному мужчины и женщины справляются с переменами... ну, или не справляются.

Итак, теперь вы знаете о некоторых различиях между мужчинами и женщинами. Не могу выразить словами, насколько важно их осознавать. Кончится медовый месяц – и эти различия вылезут на свет божий. И то, как вы с ними справитесь, определит, сохранятся ли ваши отношения или закончатся крахом. Вы думаете, что разумные люди, понимающие все это, могут кардинально изменить свои отношения. И ошибаетесь! Я встречал исключительно интеллигентных людей, которые этого просто не понимали и ничего не делали... полагаю, что и вы тоже.

Одно дело – понимать, что все мы разные. Но совсем другое – принять эти различия и эффективно взаимодействовать с ними. Снова и снова я слышу, как женщины жалуются на своих мужчин, не понимая того, что те не находят джем в холодильнике и не хотят болтать без умолку исключительно в силу гендерных различий. Если бы они это поняли, жизнь стала бы лучше и для тех, и для других. И если бы мужчины поняли и смирились с тем, что женщины не такие, как они, что им нужны ласка и уважение, то их отношения с женщинами стали бы гораздо гармоничнее и комфортнее.

Не хочу тратить время на обсуждение того, *почему* мы настолько различны. Я просто хотел показать вам, что мы – *разные*. Чем быстрее вы это *поймете* и *примете*, тем быстрее сможете найти мужчину своей мечты или превратить в такового того, кто вам уже достался.

Как изменились мужчины и женщины?

Полагаю, вас не удивит, что во всем мире люди теперь вступают в брак совсем не так, как раньше. Количество *первых* браков за последние годы уменьшилось. Не нужно обладать ученой степенью, чтобы понять, что женщины теперь рожают детей гораздо позже, чем раньше. Добавьте к тому же, что во всем мире количество разрывов и разводов продолжает расти, и вы поймете, что человеческая раса переживает серьезнейшую эпидемию. Я называю ее «Переменным Возрастом Вступления в Отношения»

Одним из проявлений подобной тенденции является «смешанная семья». Какой идиот придумал это название? Мужчина, я полагаю. Что же это такое? Сначала разберемся с первым словом. На вашей кухне наверняка есть блендер. Возьмите то, что у вас под рукой, киньте в блендер, закройте крышку и нажмите на кнопку. У вас получится нечто «смешанное». Но вы же не хотите, чтобы подобное произошло с вашей семьей! Однако именно это чаще всего и происходит. Мама и папа разводятся, потом вступают в новые браки, а детям приходится просто переезжать в новые дома, где живут чужие люди. Надежный рецепт катастрофы. Бедные дети в конце концов получают всего по два: двух матерей, двух отцов, два дома, две спальни... Этому нет ни конца ни края. А они, в свою очередь, вырастают и сами вступают в тот же порочный круг: женятся, разводятся и создают собственную «смешанную» семью.

Если вы как раз переживаете такой период, то хочу дать вам несколько советов, которые приведут вас к успеху. Во – первых, вы должны признать, что приоритетом в такой ситуации должны быть дети. Им вовсе не нужно всего по два. Все, что вы будете делать, вы должны делать *для них*. Любому ребенку младше 11–12 лет должен четко представлять, какой будет его жизнь после вашего развода. Слишком много я видел родителей, которые заставляли детей решать, где и как им жить дальше. В таком возрасте дети не могут решать подобных задач: им попросту с ними не справиться. Они всего лишь *дети*, позвольте же им наслаждаться своим детством. А это значит, что все решения должны принять *вы*. Да, детям ваши решения могут и не понравиться, но принимать их придется все равно вам.

Успешные смешанные семьи устанавливают четкие правила поведения для всех членов. Например, если телевизор можно смотреть с 17.30 до 19.00, установите такое правило. Не изменяйте и не нарушайте его... *Это же правило!* Не спешите устанавливать массу *новых* правил, потому что вы просто не сможете все их соблюдать. Если вам нужны какие-то аргументы, то посмотрите на любую смешанную семью, вышедшую из-под контроля. Чтобы этого не случилось с вашей собственной семьей, поспешайте медленно. Когда пройдет время и установленные правила начнут соблюдаться, семейная жизнь наладится. И тогда вы сможете оглянуться и понять, какой большой путь пройден, какая история сложилась и какое светлое будущее ожидает – и вас, и ваших детей. Просто запомните, что неэффективные перемены требуют времени и сил. Вам нужно удостовериться, что установленные правила идут на пользу *всем* членам семьи.

Позже, когда мы будем говорить об окончании отношений, я снова вернусь к смешанным семьям и к тому, как наилучшим образом наладить подобную жизнь. Но пока вернемся-ка к началу и поговорим о том, могу ли я помочь вам создать отношения, которые продлятся достаточно долго... И тогда проблемы «смешанных» семей не будут вас больше волновать.

КТО ПРИНИМАЕТ РЕШЕНИЯ?

Важная часть любых успешных отношений – это понимание каждым партнером своей роли и ощущение полного комфорта в этой роли. Работая с супружескими парами, я обычно

начинаю с рассказа о гендерных различиях. Часто партнеры начинают громко хохотать. Однако, как только один из супругов начинал нападать на другого, смешки быстро прекращались. (Сознательными ли были эти нападки или нет, неважно. Важно, как воспринимал их партнер.) А после этого я пытался понять, кто в этой семье принимает решения.

На семинарах я часто использую ролевые игры с участием добровольцев. Мне нужна особая пара, поэтому я обычно просто спускаюсь к слушателям и начинаю осматриваться. Если вы – один из четырехсот присутствующих, а ведущий вдруг оказывается у вас на коленях и камера снимает вашу реакцию, вы будете несколько, мягко говоря, изумлены. Всегда интересно видеть, с каким ужасом женщины видят собственные лица на огромных экранах. Когда же на экране появляются мужские лица, мужчины воспринимают это с широкой улыбкой... или гримасой. Некоторым мужчинам даже нравится камера. Подобные реакции – еще один пример различий в том, как мужчины и женщины воспринимают самих себя.

Выбрав свою идеальную пару, я начинаю задавать мужчине вопросы.

– Кто выбирает, на какой стороне постели спать, вы или жена?

А жена тем временем слушает... и делает пометки.

Я продолжаю:

– В вашем доме стульчак поднят или опущен?

– Кто решает, оставлять его поднятым или опущенным?

А потом я начинаю спрашивать женщину:

– Кто выбрал район, в котором вы живете?

– Кто решил, что вы будете жить именно в этом доме?

Удивительно, но до сих пор серьезные решения в семьях чаще принимают мужчины. Женщины чаще всего определяют, какой зубной пастой будет пользоваться семья. (Хорошо хоть то, что сегодня женщины все же начинают принимать какое-то участие в принятии серьезных решений.)

УПРАЖНЕНИЕ

Подумайте, можете ли вы ответить на эти вопросы:

– Кто решил купить или снять дом или квартиру, в которой вы живете?

– Кто решил, в каком городе или стране вам жить?

– Кто решил, иметь или не иметь детей?

– Кто решил, какую зубную пасту купить?

– Кто решил, чем заняться в выходные?

Я не предлагаю вам записывать, кто и какое решение принял, но вы должны понимать, что решения впоследствии могут перерасти в проблемы. Помню одну пару, в которой в течение четырнадцати лет мужчина принимал все решения, связанные с бизнесом, деньгами, инвестициями, местом проживания и крупными покупками. Они с женой пришли ко мне, потому что у них возникли проблемы в семейной жизни. Оказалось, что в последние годы муж принял несколько неверных финансовых решений и жена устала от этого. Он купил фирму, которая через три года разорилась. Купил другую – и потерял все до цента, когда не смог выплатить ренту. Ему пришлось объявить себя банкротом, но лишь после того, как он лишился собственного дома, ввязавшись в очередную сомнительную авантюру.

Каким же был вклад жены в семейную катастрофу? Она позволила своему мужу принимать одно неправильное финансовое решение за другим. Лишь потом она поняла, что в этом была не только его вина. Она сказала, что им было «проще» просто кричать друг на друга, пока ей это не надоело. Когда жена сдалась, она помогла семье прийти к финансовому краху. Однако эта женщина – как и большинство женщин – быстро поняла суть моих предложений. Через год она бросила мужа и уехала от него. Кстати, я вовсе не предлагал ей бросать мужа: я предложил ей контролировать принятие серьезных решений. Она открыла

собственное дело и начала принимать серьезные решения самостоятельно. Теперь уже она диктовала мужу, когда он может видеть детей. Она решала, какие алименты он должен платить. Она взяла все в свои руки, стала принимать правильные решения и изменила свою жизнь. Она сказала мне, что никогда больше не позволит мужчине определять ее финансовое будущее. Смысл этой истории в следующем: не миритесь с решениями, если не уверены на все сто, что они правильны для вас и вашей семьи. Если у вас есть сомнения, не кричите и не сдавайтесь. Найдите профессионала в определенной области и спросите у него совета.

В любых отношениях очень важно, чтобы, несмотря на то что большую ответственность в принятии решений берет на себя один из партнеров, другой тоже чувствовал свою заинтересованность и вовлеченность. Если кто-то из партнеров постоянно обижается на решения, которые принимает другой, обида будет нарастать. А когда возникнут проблемы, взаимные обвинения и скандалы не заставят себя ждать.

СОВРЕМЕННЫЕ ОТНОШЕНИЯ

В прежние времена мужчины охотились, кормили семью и участвовали в процессе размножения, т. е. занимались сексом. Задача мужчины заключалась в том, чтобы поддерживать этот процесс: охота, пища, появление детей.

С тех пор роли мужчин и женщин радикально изменились. Еще более радикально они изменились за последние 50 лет. Что же произошло? Раньше жена готовила завтрак для всей семьи, иногда даже каждый день. Семья собиралась за столом и завтракала вместе, а потом отец уходил на работу, а мать собирала детей и отправляла их в школу. Как вы думаете, во многих семьях утро проходит подобным образом в наши дни?

Как же изменились женщины? Однажды мне говорили, что с того момента, когда великий Черчилль попросил женщин помочь стране делать бомбы для войны, женский пол изменился раз и навсегда. До Второй мировой войны местом женщины был дом. Тогда мир был другим. Все происходило гораздо медленнее, чем в нашем стремительном мире. Женщины занимались домом, но у них оставалось время, чтобы час – другой посплетничать у забора с соседкой. Женщина могла пойти в соседний магазин, купить кое – какие продукты, а потом вернуться домой, чтобы убраться, постирать и приготовить обед. Женщина была матерью, женой и подругой. Брак и семья были самой важной частью ее жизни.

Если сравнивать статистику разводов 50–летней давности с сегодняшней, то не нужно большого ума, чтобы понять: пока женщина остается *центром* семьи, семейная жизнь чаще всего идет спокойно и счастливо. Да, я знаю, что 50 лет назад многие супруги сохраняли брак только потому, что разводиться было не принято, но ведь далеко не все из них чувствовали себя «запертыми» в несчастливом браке.

Пятьдесят лет назад мужчины отправлялись на спортивные соревнования в костюмах и галстуках. Сегодня – кто в чем. Гораздо важнее то, что раньше у мужчины была ролевая модель – его собственный отец (*один* отец, а не два или три отчима). Муж был главой семьи, и мальчик вырастал, видя перед собой такой пример. Мальчик учился быть мужчиной, а собственный отец и другие мужчины в семье любили и поддерживали его. Не могу найти слов, чтобы сказать, насколько это важно.

Сегодня у нас полным – полно неполных семей и распавшихся браков. У мальчиков зачастую просто нет перед глазами достойного примера для подражания. Их воспитывают матери, а в школе – учительницы. У мальчика может быть отец, отчим и даже третий так называемый отец, но ни с одним из этих мужчин у него не складывается длительных и содержательных отношений. Стоит ли удивляться, что выросло поколение, которое практически не имеет навыка семейного общения?

Позвольте еще раз напомнить: несколько десятилетий назад, когда все семьи мира проводили время вместе, любили и уважали друг друга, у мальчика был только *один отец*. Если

мы хотим построить крепкую, счастливую семью, нам нужно восстановить этот шаблон отношений.

Изменилось и отношение к работе. Мужчина по – прежнему остается основным добытчиком в большинстве семей, но лишь постольку поскольку. Женщины все больше работают с неполной и полной занятостью и прилично зарабатывают, порой даже больше своих партнеров. И все больше мужчин остается дома и присматривает за детьми. В прежние времена это считалось признаком слабости. Тогда мужчина должен был быть «крутым». Сегодня же от мужчин ожидают мягкости, но при этом у них нет ни опыта подобной мягкости, ни примера, на котором можно было бы учиться. Современному мужчине приходится искать способы сохранения мужественности, одновременно учась внимательности, доброте, заботе, чуткости и нежности... А ведь все эти концепции чужды большинству мужчин в той же степени, в какой женщинам чужда любовь к охоте.

Стоит ли удивляться, что отношения и семья переживают серьезные проблемы?

Однако самая серьезная перемена, свидетелем которой я стал в последние несколько десятилетий, в том, что женщины сегодня, как никогда, склонны воспринимать самих себя и свои отношения слишком серьезно. Возможно, это связано с теми новыми ролями, которые они на себя принимают. Сегодня женщина считает, что ее жизнь должна быть серьезной.

Как-то раз одна женщина заявила мне, что «не может больше справляться» с грузом семейной жизни. Ей было слегка за тридцать, она была замужем и имела одного ребенка. У нее был собственный дом, муж работал пять дней в неделю, и они были вполне счастливы – ну, скажем, он был счастлив. Но жизнь стала для нее слишком тяжелой. Я посоветовал ей перестать быть такой серьезной и вспомнить о том, что живет она лишь раз. Я посоветовал ей вспомнить глупости молодости. Она позвонила мне через три месяца и сказала, что абсолютно счастлива. Она постоянно хихикала и чувствовала себя прекрасно. Иногда нужно просто остановиться и сказать себе: «Я ведь могу быть счастливой и без всякой причины!»

Что же заставляло эту женщину быть такой серьезной? Кто знает! Но серьезность не идет на пользу здоровью и чувству благополучия. Я еще не встречал ни одной серьезной женщины – и даже мужчины, – рядом с которой было бы весело находиться. Серьезные люди – это *кошмар!* Отношения становятся невыносимыми, когда вы начинаете относиться к ним слишком серьезно.

Как же изменились *вы сами*? Остались ли вы такой же, как в старших классах? Чувствуете ли вы себя такой же беззаботной, счастливой и довольной собственной жизнью? Ждете ли вы каждого нового дня? Думаете ли о том, что можно еще сделать, чтобы почувствовать себя счастливой?

УПРАЖНЕНИЕ

Это отличное упражнение для понимания того, насколько вы изменились. Вспомните себя, когда вам было пятнадцать лет, вернитесь в те времена, когда вам нужно было только подниматься с постели, одеваться, гулять с подругами, делать уроки и жить только для себя. Вернитесь в то время и вспомните его *сейчас*.

И, вспоминая (лучше всего с улыбкой), сравните с ним настоящее:

- Спите ли вы столько же, сколько тогда?
- Ложитесь ли вы в то же время?
- Столько же у вас тревог или их стало больше?
- Общаетесь ли вы с друзьями столько же, как тогда?
- А друзей у вас больше или меньше, чем тогда?
- Изменилась ли ваша жизнь к лучшему в сравнении с тем, чего вы ожидали в пятнадцать лет?
- Стало ли у вас больше ожиданий, чем тогда?

- Каково ваше отношение к жизни – стало ли оно лучше или хуже, чем тогда?
- Больше или меньше вы доверяете мужчинам, чем тогда?
- Улучшилось или ухудшилось ваше отношение к мужчинам с той поры?
- Стали ли вы любить родителей больше или меньше, чем тогда?
- Больше или меньше в вашей жизни хороших и плохих дней, чем тогда?
- Дольше или меньше длятся ваши личные отношения, чем тогда?

О чем говорят ваши ответы? Они не могут быть правильными или неправильными. Скорее всего, вы сами удивляетесь тому, насколько изменились. Помните о том, что *ваш партнер* тоже изменился. Перемены неизбежны, так что смиритесь с ними – как делали это в пятнадцать лет. Меня вечно обвиняют в том, что я веду себя как пятнадцатилетний мальчишка. По – моему, это комплимент.

Но если меняются ваши отношения, как с этим справиться? Как жить с партнером, который причиняет вам боль, с которым вы несчастливы? Что делать, если отношения больше не приносят удовлетворения?

Все очень просто. Заслуживают ли ваши отношения того, чтобы их спасти? Достаточно ли сильно вы любите своего мужчину, чтобы смириться с тем, что он – мужчина, и понять, что никакие ваши приставания не изменят ни этого факта, ни его самого? Да, перемены неизбежны, но вы не можете их контролировать и уж тем более насильно *изменить другого человека!* Я постоянно встречаю женщин, которые твердят, что их мужья были алкоголиками еще в момент знакомства, но им казалось, что они смогут их изменить. Вы даже не представляете, насколько глупо на это надеяться! *Мужчина* должен сам изменить свое поведение. Вы не можете изменить его поведение за него. Вы не можете быть его психотерапевтом.

Многие мои клиентки твердили мне, какие ужасные у них мужья. Но буквально сразу те же самые женщины начинали понимать, что сосредотачиваются только на их плохих чертах. В начале отношений они не обращали внимания на эти недостатки. Так почему же со временем они стали видеть только их? Ответ прост: люди меняются, обстоятельства меняются, меняются и отношения. Когда женщина начинает понимать, что ее мужчина вовсе не плох, а не нравится ей в нем только одна или две черты, исправить отношения гораздо проще.

Когда ваш мужчина делает или говорит нечто такое, что вам не нравится, это всего лишь поступок или слово. Отсюда не следует, что плох сам человек. Сегодня все мы испытываем сильнейшее давление, и очень важно постоянно помнить об этом. Сосредоточивайтесь не только на различиях между мужчинами и женщинами, но и на том, как изменились наши традиционные роли. Это поможет вам сохранить и укрепить столь дорогие вам отношения с любимым человеком.

Кто учил вас строить отношения?

Я встречал немало людей, считавших себя неспособными к построению гармоничных отношений. И часто напоминал им, что это не их вина. Говоря так, я подразумевал тех, кто обучал их построению личных отношений в детстве и молодости: родителей, родственников, друзей. Многие учились у всех, кто их окружал. Эти люди играли важную роль в их жизни, формировали их личность и сделали их такими, каковы они сейчас.

Когда ко мне приходит женщина, вступившая в повторный брак, я почти с уверенностью могу сказать, что ее мать или отец (в зависимости от того, кто оказал на нее большее влияние) вступали в брак не единожды. То же самое можно сказать и о мужчинах.

К чему же я клоню? Хочу задать вам еще один вопрос. Как вы думаете, кто учил искусству отношений ваших родителей? Правильно, их родители. А откуда они могли знать, что выученный урок пригодится им в жизни? Да ниоткуда. Они не знали. Очень немногие проходят тренинг по построению и развитию личных отношений. Большинство учится на личном опыте. А что, если опыт ваших родителей никуда не годится? С раннего детства и до начала взрослой жизни мы учимся строить отношения с людьми. А правильно мы это делаем или нет, это вопрос на миллион долларов.

Как понять, полезен ли будет вам усвоенный навык построения личных отношений? Наверное, по полученным результатам. Но проблема в том, что многие люди не обращают внимания на результаты (не замечают постоянных ссор и повторяющихся разрывов) и продолжают вести себя по – прежнему. Если вам кажется, что вы не умеете строить гармоничных и прочных отношений, то, скорее всего, дело в вашей подготовке – или в отсутствии таковой. В конце концов, не думаете же вы, что вам нужно повзрослеть и тогда настоящие отношения сложатся сами собой? Надеюсь, нет, потому что вас ожидает сюрприз. Жизнь подбрасывает нам массу проблем и перемен. Способность учиться построению отношений, находящихся в постоянном процессе перемен, жизненно необходима.

На приведенном ниже графике показано, как количество проблем с отношениями меняется по мере нарастания опыта построения гармоничных отношений. На вертикальной оси показан уровень проблем, с которыми вы сталкиваетесь или которые себе придумываете. Горизонтальная ось отражает вашу способность справляться с этими проблемами.

Вертикальная ось: Уровень проблем

Горизонтальная ось: Уровень способности справляться с проблемами.

Представьте, что вы собираетесь на первое свидание с мужчиной, который вам очень нравится. Ваш результат показывает линия 10В. У вас *нет* опыта общения с ним, вы не знаете, способен ли он сказать больше десяти слов, если тема разговора не связана со спортом, пивом или его прежней подружкой. Уровень проблем очень высок. График показывает, что вас ожидает нелегкая борьба.

А теперь посмотрите на линию 7С. Вы уже кое-что знаете об этом мужчине – ваша способность справляться с проблемами повысилась. Поэтому линия становится более пологой. Вертикальное падение вам больше не грозит – уровень проблем снизился до 7.

По мере развития отношений вы оба узнаете друг друга лучше и лучше. Посмотрите, что происходит с уровнем проблем. Линия 5Е уже не угрожает падением. Вам кажется, что вы уже знаете о своем мужчине абсолютно все! Хотя вы еще не в полной мере овладели навыками борьбы с проблемами, но уже вполне компетентны. Можно даже сказать, что вы слишком компетентны.

А теперь посмотрите на последнюю линию 2I. Проблем в отношениях уже не осталось. И как вы думаете, что ждет вас дальше? Скука!

Проблемы в отношениях часто возникают в тот момент, когда вы узнаете друг друга слишком хорошо. Пропадает элемент новизны. Вы никогда не слышали выражения «чрезмерная близость порождает презрение»? Давайте я вам все объясню. Я не раз сталкивался с подобными ситуациями в своем кабинете. Вы слишком много знаете о своем партнере, для вас нет загадок, вы можете предсказать каждое его слово и поступок. В ваших отношениях больше нет проблем, вам нечего добиваться, у вас нет целей. И тогда вы переключаете внимание на своего мужчину и начинаете гадать: *почему? Почему* отношения не работают? *Чья* это вина? На этом этапе вы сосредотачиваетесь на негативных, а не на позитивных качествах своего партнера.

Ваши родители, а до них – их родители, никогда не доходили до такой точки. Они просто старались сделать все как можно лучше. Но вы уже видите, как умирают отношения – график точно показывает вам, что происходит в вашей жизни. Значит, чтобы отношения сохранялись и укреплялись, вы должны постоянно развивать свои навыки борьбы с проблемами. Было бы слишком просто сказать, что отношения не сложились, поскольку партнеры «отдалились друг от друга». На самом деле, они просто не развивали своих отношений. Они не создавали новых проблем, у них не было возможности для продолженного роста. Они остановились и перестали двигаться дальше. *Проблемы должны быть всегда!* И в своей книге я научу вас создавать их.

Все мы в какой-то момент жизни оглядываемся назад и спрашиваем себя: «Почему я такой, какой есть?» Вопрос, конечно, глупый, я знаю. И все же мы его себе задаем. Мы пытаемся понять, *почему* мы именно таковы. Мы хотим понять себя и свою жизнь. Проблема в том, что, задавая себе этот вопрос, мы не всегда получаем ответ. А получив, удивляемся тому, что он оказывается не таким, какой нам хотелось бы услышать.

Конечно, получить полный ответ на этот вопрос невозможно – невозможно, если вы уже убедили себя в том, что не способны построить долгие и гармоничные любовные отношения. Вам не кажется, что с этим нужно что-то делать?

Все начинается с вас

«Он слишком много пьет, курит, порой и марихуану, проводит слишком много времени с друзьями, не помогает мне по дому, не играет ни с одним из четверых наших детей, не пытается найти хорошую работу и дни напролет валяется на диване. Но при этом он считает, что я должна заниматься с ним сексом, как только ему этого захочется! Стоит ему открыть рот, как мне становится плохо. Я его не выношу. На него жалуется даже собственная мать!»

Вам наверняка доводилось слышать подобное. В моем кабинете это сказала милая женщина, которая поняла, что ее личные отношения с мужем закончились. Я слышу то же самое каждый день, когда в мой кабинет входят женщины, которые неожиданно поняли, что принц Совершенство оказался полным ничтожеством. Да, мужчины действительно могут испортить любые отношения и делают это. Но очень часто женщины способствуют этому процессу. Как же это происходит? Почему столько людей оказываются втянутыми в негативные, не приносящие удовлетворения отношения?

Ответ очень прост: у них не сложились хорошие отношения *в первую очередь* с самими собой. Эти отношения важнее любых других, однако многие этого не понимают. Отношения с самой собой должны быть для вас приоритетом. Да – да, между вами и – вами. Вы же живете с собой 24 часа в сутки, семь дней в неделю. Если у вас есть проблемы с собой, то что произойдет, если вы попытаетесь построить отношения с кем-то другим? Скорее всего, вы принесете в новые отношения все то негативное и плохое, что есть в ваших отношениях с собой. Вы принесете все свои проблемы – а ведь вам нужно *улучшить и укрепить* отношения с другим человеком.

Я вовсе не считаю, что *все* должны быть идеальными. Да, у каждого свои недостатки, но мы можем улучшить отношения с собой. А сделав это, мы повысим ценность любых отношений, в которые вступаем.

Позвольте сказать: я не верю в то, что вы *обязаны* вступать в брак. Длительные отношения и семейная жизнь вполне могут вас не привлекать. Может, вы просто хотите найти партнера и жить с ним или исправить отношения, в которых уже состоите. Заметьте: я не призываю вас делать то, что не соответствует вашим убеждениям и желаниям. Вам нужно принять решение о том, что *вы* для себя важнее всего.

Женщины, прислушайтесь! Вы совершенно не умеете ставить себя *на первое место*. И не пытайтесь со мной спорить. Женщины постоянно *делают все для всех вокруг*. Врожденное женское начало заставляет их поступать именно так. Но, поступая так, вы страдаете, а другие страдают из-за того, что страдаете вы. Вы мешаете другим людям испытывать те чувства, которым им нужно научиться. Вы лишаете их жизненно важного опыта, который пригодился бы им в будущем.

Итак, мой первый и самый полезный совет: *прекратите делать все и для всех!*

Вы должны заботиться о *себе*. Вы можете достичь и обязательно достигнете всего, чего захотите. Но для этого нужно научиться хорошо относиться к самой себе – по – настоящему хорошо. И для этого *сначала* нужно построить любовные отношения с собой. Не думайте, что я призываю вас стать эгоисткой. Прислушайтесь к моим словам и поверьте мне!

Так как же построить хорошие отношения с собой? Во – первых, вы должны понять, *как* вы стали такой, как вы есть. И вы, и все остальные стали такими, каковы есть, пройдя долгий путь проб и ошибок. Не считайте, что ваша жизнь предопределена заранее. Взгляните на то, что уже произошло в вашей жизни. Были ли среди этих событий сюрпризы? Уверен, что были и много.

Наверняка порой вам казалось, что ситуация выходит из-под контроля. Вы наверняка страдали. Но, закончив читать мою книгу, вы поймете, что сделать свою жизнь такой, какой

вам хочется ее видеть, можно самыми разными способами – даже если раньше вам казалось, что некоторые вещи для вас просто недостижимы.

В своей книге я хочу поделиться с вами всем, что я узнал о личных отношениях. Я поведу вас шаг за шагом. И сначала мы будем работать над вами, поскольку именно *вы* — главный участник любых отношений. Знаете, почему я это говорю? Если вы счастливы, то счастливы и те, кто вас окружает. Если вы сердиты, то и все вокруг начинают дуться и хмуриться. Настало время учиться перестраивать собственную жизнь. И тогда в ней появится тот особенный, кто сможет увидеть вас *настоящую*, и вы будете жить вместе долго и счастливо.

Уверен, вы уже поняли: чтобы построить фантастические отношения, сначала нужно научиться жить в ладу с собой. А для этого – понять, что, хоть вы и думали, что выбора у вас нет, на самом деле этого выбора предостаточно. Знаете, что я имею в виду? Объясню в двух словах. Чтобы хорошо себя чувствовать, вы должны понять простой факт: именно вы всегда определяете свои чувства. Да – да, именно *всегда*. Даже если что-то происходит не по вашему желанию и не по вашей вине, вы сами определяете свое отношение к происходящему.

Вы должны всей душой прочувствовать то, о чем я говорю. Многим это дается нелегко, но я надеюсь, что вы уже готовы меня выслушать:

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ

До этого момента именно *вы* определяли *свою* жизнь. Никто другой, а именно вы. Ваша жизнь определяется тем, что вы уже сделали.

А теперь приготовьтесь узнать больше. Итак, что вы можете добавить к тому богатейшему опыту, который мы называем жизнью?

Контролируйте свой внутренний голос

Я часто говорю своим пациентам и клиентам, что в момент своего рождения они подняли головку, повернулись к мамочке и сказали: «Мдааа... Похоже, я родился не в королевской семье!»

Учиться мы начинаем с момента рождения. Когда нам исполняется год, мы усваиваем массу информации об окружающем нас чудесном мире. И ведь никто не готовил нас к этому обучению.

В год наша жизнь идеальна. Никаких проблем. Нас кормят, укладывают спать, заботятся о нашем туалете, потом снова кормят и т. д., и т. п. И для этого не нужно говорить ни слова. Почему? Потому что вы и не знаете ни одного слова. А поскольку слова вам неизвестны, вы не ведете и никакого внутреннего диалога. То есть в вашей голове не звучит никакого «голоса». Сейчас-то вы отлично знаете, о чем я говорю: когда ночью ваша голова лежит на подушке и вам страстно хочется заснуть, внутренний голос начинает твердить вам, какой ужасный день остался позади или, что еще хуже, какой кошмар ждет вас завтра. Без внутреннего диалога вам не нужно делать ничего из того, что во взрослой жизни связано со словами: «беспокоиться», «переживать», «злиться» и т. д. Вам не нужно беспокоиться о том, какие на вас подгузники, в какой коляске вас везут... Вопросы самооценки вас совершенно не волнуют. Конечно, не волнуют! Когда вы голодны, вы начинаете плакать и мгновенно прибегает мамочка. Когда болит животик, вы плачете и – да, да! – мамочка снова рядом. Мир подчиняется вашим потребностям и желаниям.

Но потом вы начинаете учить слова. Вы произносите свое первое слово «мама» – и слова навсегда меняют вашу жизнь! Они делают ее сложной во всех отношениях. Во – первых, кто-то (наверняка мужчина!) изобрел несколько значений для одних и тех же слов, а потом усложнил жизнь еще больше, наделив одинаковые по звучанию слова разным написанием! Надо же! Какой блестящий ум! По мере взросления вы начинаете понимать больше слов и учитесь строить предложения. Естественно, что *сначала* вы прокручиваете новые слова в голове. Ну вот вам и внутренний диалог. «Привет! Моя жизнь без тебя была совершенно другой!» – Я уже слышу ваши восторженные вопли.

Я встречал взрослых людей, которые соединяли слова в предложения, а потом повторяли их себе снова и снова, прокручивая их, как заезженную пластинку. Самая распространенная фраза: «Я не заслуживаю ничего хорошего». Вторая по популярности: «Мне не хватает уверенности». Некоторые используют слова, чтобы твердить себе: «Он так плохо ко мне относится». Если повторять такие фразы достаточно часто, они становятся привычными. А как только у вас появляется привычка, поведение быстро воплощает ее в реальность.

Как вы думаете, что внутренний диалог формирует в человеке? Правильно, убеждения. Вы часто мысленно что-то твердите себе, повторяете эти фразы снова и снова. И в конце концов вы начинаете в них верить.

Люди часто говорят мне, что *страдают* от того, что «просто не могут перестать думать». Я же говорю, что им нужно перебить себя и изменить свой внутренний диалог. И у меня даже есть для этого отличная фраза! Но прежде чем я произнесу эту магическую формулу, должен извиниться перед теми, кто сочтет меня грубым и неотесанным. Я ни в коей мере не собирался вас оскорбить. Я просто хочу показать вам то, что для многих людей оказалось полезным и эффективным. Итак, вот эта фраза:

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ

Заткнись... твою мать!

Я советовал тысячам людей мысленно произносить это заклинание, когда они почувствуют, что не в состоянии остановить свой внутренний диалог. *Пользуйтесь им! Оно работает!* Не стесняйтесь, не поддавайтесь предубеждению. Просто мысленно произнесите ее, когда вам нужно вернуть контроль и прекратить случайный поток мыслей. Гарантирую, что подобная фраза мгновенно прервет внутренний диалог и вернет вас в нормальное состояние.

Только не забудьте, что произносить эти слова нужно *мысленно*, а не *вслух*! Я – единственный человек, который может произносить ее вслух перед своими пациентами. Собственный внутренний диалог я прерываю мысленно. Но моим пациентам необходимо, чтобы я произнес ее для них вслух.

Слова строят ваш мир. Они формируют ваши убеждения, определяют ваши реакции и поведение. В следующей главе мы обсудим все это подробнее.

Убеждения

Переход в эту сферу дается большинству людей нелегко. Убеждения формируются у нас с момента рождения. Сначала окружающие передают нам свои убеждения. Взрослея, мы начинаем изобретать собственные, порой отвергая, а порой сохраняя те, что сформировались ранее.

Я всегда спрашиваю участников семинара, живут ли они в том городе, где родились, живут ли с родителями или поблизости от них. Около 90 % слушателей обычно так и живут.

Потом я спрашиваю, кто занимается работой, сходной с работой родителей. Руки поднимают около 80 %. Совершенно очевидно, что родители влияют на нас. Интересно, способны ли мы, став взрослыми, увидеть лес за деревьями?

А что, если ваши родители жили в ужасном городе? Что, если занимались самой неинтересной работой в мире? Масса людей, моих клиентов, когда-то сказали себе: «Ладно, я останусь в этом мерзком городишке и буду заниматься той же кошмарной работой, что и мой отец [или мать]».

Пятьдесят лет назад мальчик, отец которого работал в угольной шахте, повзрослев, гарантированно оказывался в той же шахте. Однако мальчик, выросший и превратившийся в мужчину, *мог бы* изменить свою судьбу, если б изменил свои *убеждения*. Вам наверняка приходилось видеть семьи, в которых все поколения работают учителями или врачами. Не хочу сказать, что это плохо. Просто вы должны сначала оценить все, что предлагает вам жизнь, *прежде чем* выбрать работу и местожительства.

Если вы разделяете убеждения родителей, помните, что это *их* убеждения, сформировавшиеся у *них*. Пригодны ли они *для вас* в современном мире? Если нет, вам нужно создать собственные убеждения, соответствующие вашему миру. И я собираюсь показать вам, как это сделать. Вы научитесь избавляться от старых убеждений, почувствовав, что они вам более не нужны.

Для начала вы должны понять, что убеждения определяют поведение. Каждый ваш поступок является конечным результатом мысленной работы вашего мозга. Ваши убеждения вызывают эмоциональную реакцию, которая выливается в поведение. Проблема в том, что человек часто не осознает этого процесса. Когда вы ведете себя так, как лучше было бы не вести себя, задайте себе два вопроса:

– Что я получаю от этой эмоции?

– Действительно ли мои действия – именно те, которые необходимы в данной ситуации?

Давайте обсудим все это подробнее на примере двух распространенных эмоций: гнева и депрессии.

ГНЕВ

Что происходит, когда вы злитесь? Во – первых, вы переводите себя в «состояние» – в раздраженное состояние разума. Затем у вас напрягается тело, поднимается температура и, как правило, тон голоса. Вы можете встать и начать размахивать руками. Но вся эта *демонстрация* гнева происходит лишь тогда, когда вы действительно *чувствуете* гнев.

Почувствовав закипающий гнев, вы можете найти кого-то, кого вы любите больше всех на свете, и выплеснуть свой гнев на него. Подавляющее большинство людей знают тех, на кого можно безбоязненно обратить свой гнев. Разозлившись, вы же не бросаетесь в соседний универсам, не выскакиваете на сцену и не начинаете орать на окружающих? Конечно, нет! Чаще всего наш гнев обращается на тех, кто нам дороже всех. Ну разве не глупо? Поведение

ние диктуется ощущаемыми эмоциями. Именно *эмоции* заставляют нас кипятиться и демонстрировать свой гнев окружающим.

Близкие люди видят, как вы превращаетесь в совершенно другого человека, не в того, которого они любят. И что вы от этого получаете? Да, вы можете кричать, ругаться, обрушивать несправедливые обвинения... Но зачем все это? Что вы хотите доказать? Что вы правы? Что вы – эгоист? Что окружающие должны бояться вас? Что у вас есть дарованное богом право на гнев? Или вы хотите доказать близким, что на самом деле вы просто эгоистичный болван?

Когда рядом с вами кто-то начинает злиться и выходить из себя, испытываете ли вы в такие моменты уважение к этому человеку? Хоть какое-то? А *самого себя* вы уважаете в те минуты, когда поддаетесь своему гневу?

Какие *убеждения* заставляют вас вести себя подобным образом? Наверняка вы ответите: «Все зависит от того, с чем связан мой гнев». Однако все гораздо проще (и не пытайтесь ничего усложнять!): каждый раз, когда вы поддаетесь гневу, вами руководят ваши убеждения. Все зависит от происходящего. Поясню на примере.

Как-то раз ко мне пришла женщина и рассказала, что ее муж был настоящим алкоголиком. Два года назад она отправила его к врачу, и тот сказал, что муж умрет, если немедленно не бросит пить. Я спросил, прислушался ли ее муж к этому совету. Она ответила, что да: с того дня он больше не прикасался к спиртному. Поблагодарив за рассказ, я спросил ее, зачем она пришла ко мне. И она ответила, что всю их совместную жизнь ее муж постоянно злился, часто оскорблял ее, но никогда не переходил к физическому насилию. Я ответил, что не раз видел, как мужчины вели себя подобным образом. Обдумав историю этой женщины, я понял, что мы можем прекратить негативное поведение очень быстро. Мы договорились, что супруги придут ко мне на следующей неделе. Мужчина с удовольствием пришел. Он согласился с тем, что часто бывает «несдержан». Я расспросил о его прошлом, и он поведал мне о своем пьянстве и о том, что сказал ему врач. Я объяснил, что, раз уж он пришел ко мне, я должен провести подробный и тщательный анализ его поведения. Он согласился. 40 минут мы обсуждали разные вопросы. Я попросил жену этого человека помочь мне вывести его из себя. Несколько раз он был близок к тому, чтобы сорваться.

В конце сеанса я объявил супругам, что у меня для них плохие новости. Хотя мужчине было всего 52 года, он страдал от избыточного веса. И неудивительно – ведь он много лет пьянствовал и не занимался никакими физическими упражнениями. Я оценил его реальный возраст на 64 года. Я сказал, что ему нужно обратиться к врачам, чтобы подтвердить мою оценку. Но он уже понял, что я хотел сказать... он находился в плохом физическом состоянии.

Я должен был донести до него эту информацию уверенно и властно. И вот что между нами произошло. Основываясь на его физическом состоянии, я уверенно сказал, что, стоит ему снова поддаться приступу гнева, с ним произойдет одно из двух: либо инфаркт и он умрет, либо (что гораздо хуже) инсульт. Если ему не повезет, он превратится в овощ и не сможет ходить и обслуживать себя. Я не прилагал никаких дополнительных усилий, потому что знал: этот будет контролировать свой гнев, чтобы не причинить вреда самому себе.

В конце сеанса я попросил мужчину подождать за дверью, чтобы поговорить с его женой наедине. Я спросил, напоминает ли реакция ее мужа на мои слова его реакцию на слова врача относительно его пьянства. Женщина тут же ответила, что выражение его лица было точно таким же.

Она позвонила мне через два месяца. Ее муж полностью избавился от приступов гнева. Я попросил ее перезвонить мне, если он вернется к прежним привычкам. Прошло пять лет, и она мне так и не позвонила. Все было совершенно очевидно: новое убеждение в том, что

он может умереть, если поддастся гневу, позволило ему эффективно контролировать свои эмоции.

Усвойте этот урок. Поверив в то, что в следующий раз, когда вы поддадитесь гневу, вы навсегда лишитесь любви партнера или детей, вы задумаетесь над своими эмоциями. Гнев – это эмоция, способная навсегда погубить личные отношения, так не позволяйте же ему управлять собой. Позднее я расскажу вам о приеме, который поможет избавиться от гнева (и от любой другой негативной эмоции).

Идет ли гнев вам на пользу? Вспомните те случаи, когда вы поддавались этой эмоции, вспомните свои чувства и атмосферу, которая возникала вокруг вас после того, как всплеск гнева оставался позади. Ощущали ли вы в такие моменты удовлетворение, уверенность, любовь и уважение? Становились ли все вокруг, в том числе и вы сами, добрыми, спокойными и счастливыми? Приносило ли ваше поведение кому-нибудь пользу? Или атмосфера лишь сгущалась?

Что дают вам проявления гнева? В техническом смысле слова – возможность снять нервное напряжение. Когда в следующий раз вы ощутите приступ гнева, лягте на пол, постучите по полу кулаками и попробуйте снять напряжение таким образом. Или выйдите в парк и накричите на дерево. Тем самым вы избавите от стресса окружающих и сами не почувствуете себя идиотом.

Вы уже приняли решение не стремиться любой ценой быть правым. Теперь примите еще одно: решите никогда больше не злиться. Вам есть что терять.

ДЕПРЕССИЯ

Прежде чем двинуться дальше, позвольте мне сказать, что все дальнейшие рассуждения о депрессии связаны с *усвоенной*, а не с *клинической* депрессией.

Усвоенную депрессию можно было бы назвать «жалостью к себе», новым расстройством потребности во внимании. Термин «депрессия» позволяет людям оправдать чувство жалости к себе – они словно получают официальное разрешение погрузиться в собственные несчастья. На самом деле тем самым вы повергаете к депрессии всех остальных, поскольку им приходится день за днем наблюдать за вашим поведением.

Я понимаю, что подобный подход может показаться несправедливым (сколько раз на своих семинарах я слышал возражения типа: «Депрессия – это болезнь»). Однако я считаю, что депрессия – это просто *состояние разума*, подобное всем другим состояниям, испытываемым человеком. Уверен, что все мы время от времени ощущаем депрессию, но некоторые предпочитают *задержаться* в этом состоянии... И для чего же? Ответ в том, что поведение определяется убеждениями!

Как-то раз ко мне обратилась 33-летняя женщина, которая жаловалась на депрессию. Она знала, что у нее *это* есть. Она знала, что время от времени *это* отступает, а потом возвращается вновь. Я подумал, что ей будет полезно ответить на несколько простых вопросов. Мне хотелось понять, как она понимает, что у нее депрессия. Я попросил ее пояснить, чем отличаются дни с депрессией от дней без оной. Я полчаса задавал ей вопросы, прежде чем она поняла, к чему я клоню. В конце концов она сформулировала два убеждения, доказывающие то, что она *страдает* от депрессии.

В дни с депрессией она старалась встать как можно позже – нажимала на кнопку будильника и оставалась в постели. Тем самым она словно говорила себе: «Я не хочу сегодня общаться с миром». (Кстати, она этого не сознавала, пока я не начал рыться в ее подсознании и задавать вопросы «как?», а не «почему?».) У этой женщины был рецепт дней с депрессией: она следовала раз и навсегда определенному распорядку.

Затем я стал расспрашивать о днях без депрессии – она называла их «хорошими». В такие дни она поднималась очень рано, отправлялась на пробежку, а возвратившись домой,

готовила завтрак. В такие дни она не испытывала депрессии. Понимаете сформированный шаблон? Перед нами женщина, имеющая два убеждения. Первое: если она решила поваляться в постели, значит, у нее депрессия. Второе: если она поднялась рано и сделала зарядку, значит, депрессии у нее нет.

Не высшая математика, верно? Каким же может быть решение ее проблемы? Нужно каждое утро подниматься и делать зарядку – и о депрессии можно будет забыть! Верно? Нет! Это не решение. Она уже пробовала так поступать до обращения ко мне, *и это ей не помогло*. Вместе мы сумели опровергнуть *оба* ее убеждения. А в процессе мы решили создать новые убеждения. Они должны были быть очень сильными, чтобы моя клиентка могла полагаться на них так же, как и на старые. Она уже поняла, как и почему убеждения влияют на ее жизнь. Теперь ей нужны были новые убеждения, способные изменить ее жизнь к лучшему.

Я предложил ей записать эти новые убеждения и описать их значение. Через две недели она составила список из 47 новых убеждений и стала вести себя по – другому. Однако, когда мы встретились через несколько недель, она сказала мне, что есть *одно* очень важное убеждение, которое внушил ей я, и она никак не может о нем забыть... Ей нужно было стать «беззаботной».

Во время наших встреч я спрашивал ее, что такое, по ее мнению, быть беззаботной. Каково это – не переживать ни из-за кого и ни из-за чего? Моя клиентка много думала на эту тему. Я сказал ей, что она проделала серьезнейшую работу, чтобы убедить себя в собственной депрессии. Чтобы стать беззаботной, ей нужно просто избавиться от этой серьезности и начать снова радоваться жизни.

Полагаю, вы понимаете мое отношение к *новым* психологическим расстройствам. Исследователи твердят нам, что мы можем «выявить то или иное расстройство». Невероятно, но эти ученые зачастую связаны с фармацевтическими компаниями, которые (ну, не удивительно ли?) как раз только что сделали таблетки, которые лечат эти «новые расстройства». Единственное расстройство, от которого страдает большинство человечества, – это «благодати». И единственное лекарство – это «благодать»!

Однако, увы, большинство людей не испытывают состояние благодати и даже счастья постоянно. Наоборот, люди постоянно ищут причины для того, чтобы чувствовать себя несчастными. Вам нужно *создать* причины для несчастий, иначе как вы поймете, что несчастны? Причина, по которой множество людей забыли, каково это – быть счастливыми, в том, что они не могут найти причин для счастья. Но для этого не нужно причин. Мы *рождены*, чтобы быть счастливыми!

К тому моменту, когда вы закончите читать мою книгу, вы точно станете счастливой женщиной. И для этого вам не потребуются антидепрессанты! *Антидепрессанты опасны и вызывают зависимость!* Не принимайте их! Ваш мозг гораздо лучше любого антидепрессанта. Он сам может сделать вас счастливой. Я уверен, что вы, как и многие другие, знаете массу людей, которые либо продолжают принимать подобные препараты, либо имели в прошлом неприятности с ними. Не начинайте принимать подобные лекарства, пока десяток докторов не подтвердит, что они вам необходимы. (Еще раз: я говорю об усвоенной, а не о клинической депрессии.)

Как вы будете себя чувствовать, если последуете моему совету? Четырнадцать дней и четырнадцать ночей вам будет нелегко. Вы будете чувствовать себя несчастной и подавленной... Но подождите. Не вспоминается ли вам волшебное слово «почему»? Почему вы хотите так себя чувствовать? Чего вы добиваетесь? Уверю вас, вы ничего не добьетесь! Так зачем же ощущать депрессию хотя бы день?

Люди забывают одну очень важную вещь. Но, прежде чем я расскажу об этом, позвольте сказать следующее: если вы поймете, что я пытаюсь до вас донести, я гарантирую,

что ваша жизнь улучшится *немедленно*. Это случилось с тысячами людей, которые ко мне обратились. И вот что я хочу вам сказать:

КЛЮЧЕВАЯ МЫСЛЬ

Как бы плохо вы себя ни чувствовали, какое бы отчаяние вас ни охватило, какая бы депрессия или печаль ни поселилась в вашей душе, эта планета и семь миллиардов людей, которые делят ее вместе с вами, продолжают жить. Подумайте об этом. Солнце будет вставать каждый день – даже если небо заволочут тучи. Деревья будут расти. Дети – рождаться. И жизнь, какой вы ее знаете, будет продолжаться.

Если вы поняли смысл моих слов, то какой можно сделать вывод? Напомните себе, что у вас есть выбор. Да – да, выбор. Знаю: если в вашей жизни сейчас настала не самая радостная полоса, вам трудно в это поверить. Однако это действительно так. У *всех* есть выбор. Неважно, какой период сейчас в вашей жизни, вы все равно можете сделать выбор и принять решение. В конце концов вы же постоянно принимаете важные жизненные решения, возможно, даже не осознавая этого.

Давайте же проанализируем те жизненные решения, которые вы уже приняли.

- Вы не убиваете младенцев. Да – да, я сказал именно то, что хотел. Вы не убиваете младенцев. Когда вы приняли *это* решение? Неужели вы каждое утро просыпаетесь и думаете: «Ну, сколько малышей я убью сегодня?» Конечно, нет. Это жизненное решение вы принимаете автоматически и без усилий. Вы руководствуетесь своей интуицией.

- Вы не крадете (ну, я надеюсь, что вы этого не делаете). И это решение вы тоже приняли интуитивно, и оно изменило течение вашей жизни. Вы вполне могли принять решение вступить на скользкий преступный путь. Ваше решение продиктовано убеждением в том, что красть – нехорошо.

Я мог бы написать целую книгу обо *всех* жизненно важных решениях, которые вы приняли, не осознавая того. Точно так же вы можете принять решение расслабиться и наслаждаться жизнью и личными отношениями. Это ваш выбор.

Я хочу сказать, что, если ваш партнер испытывает депрессию, вы все равно должны общаться. Но *вы* не должны присоединяться к его депрессии. Напомните ему, что депрессия – это всего лишь состояние разума. Скажите, что вы с ним не можете навечно остаться в депрессии. Покажите ему, что он мог быть счастливым в прошлом. Поговорите о тех радостях, которые сулит ему ваше совместное будущее. Мы люди, и природа наделила нас мощным инстинктом выживания. Подумайте об этом. Если бы мы не обладали таким инстинктом, миллионы людей ежедневно страдали бы от депрессии и совершали самоубийства... Но они этого не делают. Так помогите же своему партнеру преодолеть депрессию.

Обсуждая будущее и свои чувства, используйте слова, связанные с *чувствами*. Это поможет вашему партнеру по – настоящему почувствовать, каким оно будет. Ему нужно всего лишь слегка изменить свои *чувства*, и он тут же выйдет из депрессивного состояния и станет счастливее.

Помните, что *усвоенная депрессия* – это всего лишь состояние разума. Это не болезнь.

Состояние депрессии порождается многими факторами. Вы можете загрузить, посмотрев какой-то фильм или услышав печальную песню. Может, даже уроните слезу. Однако через какое-то время вы забудете об этом, ваше настроение изменится, и вы продолжите жить. Разрыв отношений может вызвать состояние депрессии. Повседневное поведение и постоянные мысли могут затянуть его на недели, месяцы и даже годы. Но что вы получаете, страдая от депрессии после того, как разрыв остался в далеком прошлом? Оправдания – вот что! Вам нужно оправдание, чтобы не выходить снова в большой, прекрасный мир, не становиться активным участником жизни. Депрессия «позволяет» пользоваться жалостью

друзей и родственников. Депрессия не вернет вам старую любовь. Вряд ли вашего партнера страстно потянет к женщине, которая сидит дома и жалеет себя. Мало того, в таком состоянии вы и новой любви не найдете.

Порой депрессия связана не с разрывом, а с таким трагическим событием, как смерть партнера. В такой ситуации не испытать сильнейшего горя просто невозможно. Горе совершенно понятно и абсолютно естественно. Однако очень важно, чтобы оно не мешало нам жить полноценной жизнью – и даже использовать шанс вступить в новые отношения. Но многие люди горюют неправильно. Я хочу научить вас делать это правильно.

Вместо того чтобы страдать из-за смерти партнера и сосредоточиваться на собственном одиночестве, начните вспоминать все хорошее, что было во время его жизни. При таком подходе вас охватят совершенно новые эмоции. Если вы убедите себя в том, что ваша роль – ценить жизнь ушедшего человека, период горя пройдет для вас быстро и безболезненно. Вы обретете ощущение смысла жизни. Можно ли лучше выразить уважение к ушедшему человеку, оценить его жизнь по достоинству? Я работал с многими клиентами, которые *верили* в то, что не способны преодолеть смерть близкого человека. Но как только они сосредоточивались на всем хорошем, что было в его жизни, то сразу чувствовали, что их жизнь обретает смысл. И я призываю вас помнить об этом всегда. Если умирает близкий вам человек, вы должны ценить время, проведенное с ним, а не время вашего одиночества.

Что же происходит, когда вы находитесь в отношениях и испытываете «депрессию»? Что происходит с вашим партнером и вашими отношениями в целом? Как вы думаете, станет ли партнер больше любить вас? Или уделять вам больше внимания? А может, ваше состояние его оттолкнет?

Почему же человек *хочет* погрузиться в эту бездну да еще и остаться там? Как можно так поступать с собой и со своими близкими? Ответ очень прост. Мы не осознаем собственных реакций и не понимаем, как наше поведение влияет на окружающих, пока действительно не погрузимся в депрессию.

Вот несколько способов *избавления* от депрессии. Подумав о ком-то или чем-то, что повергает вас в депрессию, нужно осуществить «вмешательство». Вот несколько предложений, оказавшихся очень полезными для моих клиентов.

- Прекратите думать о том, что вас подавляет, и подумайте вместо этого о своем любимом цвете. Попробуйте увидеть его мысленным взором, а потом окутайте себя им, чтобы полностью все прочувствовать. После этого поднимите или опустите температуру – по вашему желанию.

- Лягте на пол и начните бить себя кулаками в грудь, как горилла. Одна женщина рассказала мне, что сделала так в торговом центре – больше негативные мысли не посещали ее никогда!

- Мысленно скажите себе: «Заткнись... твою мать!» Повторяйте эту фразу снова и снова, пока ваше настроение не изменится.

- Скажите себе: «Гмм... Спасибо за эту мысль, но я подумаю об этом как-нибудь потом!»

- Скажите себе: «Да – да. Спасибо за эту мысль. А давай-ка разберемся, что она мне дает? Чем эта мысль может обогатить мою сегодняшнюю жизнь?»

Вы можете создать для себя массу других «вмешательств»... просто не забывайте делать это! Делайте то, что приносит результат, каким бы причудливым и странным ни казалось вам действие. Одна моя клиентка, почувствовав приближение негатива, начинала громко петь. За две недели ей удалось избавиться от депрессивных мыслей. Не забывайте: негативное мышление быстро становится привычкой.

ТЕСТ НА ПРОВЕРКУ УБЕЖДЕНИЙ

Шейн пришел ко мне из-за своей застенчивости. Он сказал, что ему очень трудно общаться с женщинами. Он убедил себя в том, что это ему не под силу. Неплохое убеждение, верно? Я спросил, как долго он пребывает в таком состоянии. «Всю свою взрослую жизнь». А было ему в тот момент 29 лет.

Подобно большинству людей, Шейн считал, что истоки его поведения – в детстве. Он сказал, что родители постоянно твердили ему, что он – существо бесполезное и ни к чему не годное. В школе он плохо успевал (еще одно убеждение), поэтому боялся, что родители увидят его дневник и снова начнут осыпать его оскорблениями.

Молодой, впечатлительный юноша прислушался к словам родителей и начал *верить* в них. Может, родители имели в виду совершенно другое, но Шейн понял их именно так. Его родители начали процесс формирования убеждения, а закончил его за них Шейн. Именно Шейн в течение последующих 14 лет (срок немалый!) решил продолжать верить родителям. И результатом стало соответствующее поведение.

К счастью, Шейн обратился ко мне за помощью. Я сказал, что ему нужно пройти полный Тест на Проверку Убеждений. Шейн не понял, что я имею в виду, и вы, наверное, тоже, поэтому я хочу рассказать вам об этом полезном приеме. Как ясно уже из названия, этот тест призван проверить ваши убеждения и связанное с ними поведение. В конце теста вы выявите все ограничивающие ваши возможности убеждения, которые вам только вредят. Одновременно с этим вы выявите все позитивные убеждения.

Как мы уже говорили, в детстве вы усвоили массу убеждений от взрослых. Но вам нужно принять на себя ответственность и за создание убеждений собственных. Приведу пример. Младенец начинает плакать, и мамаша тут же бросается к нему. У младенца создается убеждение: если он заплачет снова, мать тут же появится. Так создается убеждение, связывающее двух людей. Вы можете создавать убеждения и без других – ведя с собой бесконечный внутренний диалог.

Вот типичный пример того, с чем я сталкиваюсь в своей работе практически ежедневно. Ко мне приходит мужчина и говорит: «Я хочу бросить курить». Моя первая реакция такова: этот мужчина пытается сказать мне, что хочет *стать* некурящим. Невозможно заставить себя бросить что-либо: это просто не сработает. Вы рождены с настолько сильным инстинктом выживания, что просто не можете «бросить». Вы можете только «стать».

Мне необходимо выяснить, есть ли у этого мужчины *противоречивые убеждения*. Я спрашиваю:

– Вы уверены, что хотите стать некурящим?

– Да.

– Значит, это основная ваша жизненная задача? Это ваше основное убеждение?

– Да.

Мой следующий вопрос направлен на выявление сдерживающих убеждений

– А как вы думаете, стать некурящим трудно?

99 % моих клиентов отвечают, что это очень сложное дело, а потом начинают объяснять почему. У них есть убеждения типа: «Если я брошу курить, то наберу вес».

В этом случае мы имеем дело с ограничивающими или противоречивыми убеждениями: позитивное – «стать некурящим», негативное – «если я брошу курить, то наберу вес». Такое часто случается с людьми, которые хотят изменить привычку, основанную на убеждении.

Однако истинная проблема в том, что большинство людей просто не осознают этих ограничивающих убеждений. Многие делают семь – девять попыток бросить курить. И теперь вы понимаете почему.

Тест на Проверку Убеждений поможет вам выявить те скрытые убеждения, что сдерживают вашу способность менять поведение.

УПРАЖНЕНИЕ

Я хочу, чтобы вы подумали о своих убеждениях, представив их в виде картотеки, расположенной в вашем мозге. Картотека состоит из трех ящичков, и каждый разделен пополам. С одной стороны расположены ваши позитивные убеждения, а с другой – негативные. В верхнем ящичке хранятся ваши *основные* убеждения (позитивные и негативные).

Во втором ящичке хранятся убеждения *промежуточные*. Если вы не можете решить, является ли ваше убеждение основным или нет, поместите его в этот ящик.

Нижний (и самый большой) ящик предназначен для *мусора*. Эти убеждения вам больше не нужны – вы ими не пользуетесь или считаете их бесполезными.

Позитивные убеждения
Негативные убеждения
Основные убеждения
Промежуточные убеждения
Мусор

А теперь перечислите свои убеждения, правильным образом располагая их в нужной ячейке. Позитивное убеждение пишете с одной стороны, негативное – с другой.

Это упражнение поможет вам выявить мощные убеждения, которые либо удерживают вас в прошлом, либо заставляют вести себя так, что это не идет на пользу вам или кому-то из ваших близких. Смелее вперед и разберитесь с этим!

Ну, каковы результаты? Выяснили ли вы что-нибудь новое о самой себе? На моих семинарах результаты выполнения этого теста поражают слушателей. Они обнаруживают в себе убеждения, о которых и не подозревали. Выявленное негативное убеждение всегда можно изменить. Если же вы не знаете о существовании этого убеждения, то и изменить его невозможно.

УПРАЖНЕНИЕ

Выявив негативное убеждение, задайте себе главный вопрос: «Помогает ли это убеждение мне *здесь и сейчас?*»

Если вы ответили «нет», сделайте следующее. Подумайте о той цели, которой служило это убеждение в момент его формирования. Сделав это, вы высвободите очень мощные бессознательные связи. Подобная декларация убеждения позволяет войти в контакт с подсознанием и осуществить перемены. Поняв, что в свое время убеждение служило определенной цели, а теперь стало бесполезным, вам будет легче осуществить перемены.

Легче всего вам будет это сделать, если вы действительно захотите выявить все свои негативные убеждения. Настроившись позитивно, задайте себе вопрос: «Если старое убеждение мне больше не нужно, какое *новое* поможет мне сегодня жить лучше?»

А потом – и это очень важно запомнить! – *не* пытайтесь ответить на этот вопрос. Я хочу, чтобы ваше подсознание ответило на него за вас. Не думайте об этом. Поверьте, стоит задать себе этот вопрос, будучи настроенным

позитивно, и подсознание начнет работать за вас. В свое время вы получите ответ.

Я видел, как люди отвечали на этот вопрос за считанные минуты. Но иногда этот процесс занимал дни, недели, даже годы. Чем счастливее вы в момент выполнения этого упражнения, тем легче вам будет использовать самую мощную часть разума – ваше подсознание. Когда вы счастливы, настроены позитивно и используете мощные команды (слова), то тем самым отключаете собственное сознание (голос, который звучит у вас в голове) и движетесь прямо туда, где можно осуществить серьезные перемены. Помните, сознание дает вам лишь 7 % силы. На долю же подсознания приходится 93 %. Неудивительно, что большая часть наших действий оказывается нами совершенно не замеченной.

Вернемся же к Шейну! Завершив этот тест, он понял, что старое убеждение, усвоенное им от родителей, разрушает его жизнь. Но ему удалось выявить еще одно убеждение, которое мешало ему встретить идеальную спутницу жизни. В негативной колонке он записал, что однажды подошел к женщине в баре и предложил ей выпить с ним, а она ответила: «Отвали, мелочь пузатая!»

Шейн воспринял эти слова очень лично. Ощущение оказалось настолько сильным, что он поверил в них. Он был уязвлен, и очень сильно. Мы два часа обсуждали его список, а потом я спросил, есть ли в этих убеждениях что-то, что помогает ему в настоящее время. Он ответил: «Нет» – и решил изменить свои убеждения. Через несколько дней он позвонил мне и сообщил, что только что был на свидании.

Шейн – типичный пример человека, оказавшегося в ловушке собственных убеждений, сформировавшихся на заре жизни. Я спросил у него, не живет ли он с родителями или где-то поблизости. Он жил в четырех кварталах от них. Тогда я спросил, не сходна ли его профессия с профессией родителей. Отец Шейна был врачом, он сам – медбратом. Замечаете тенденцию? Человек может жить в любом уголке нашей прекрасной планеты. Вы можете зарабатывать себе на жизнь любым трудом. Но молодой Шейн остался там, где прошло его детство.

Родной городок Шейн в разговоре со мной называл «грязной, вонючей дырой». Ему не нравилось место, где он вырос, место, где он жил, не нравилось работать с больнице. Но после прохождения теста проверки убеждений у него появились средства и способы изменения собственной жизни.

Шейн пришел ко мне через полгода. Он сказал, что совершенно изменил свою жизнь. Он бросил больницу и пошел учиться на учителя. Уже три месяца он встречался с новой подружкой и был абсолютно счастлив. И главная новость: он уехал за 12 тысяч километров от родительского дома. Ему нравился каждый день его новой жизни. Свое состояние он называл «свободой».

Помните: то, что ваши родители избрали себе такую профессию и сформировали у себя такие убеждения, еще не означает, что и вы должны идти их путем.

ОТВЕЧАЙТЕ ЗА СОБСТВЕННЫЕ УБЕЖДЕНИЯ И ВЫБОР

В моем кабинете висит большое зеркало в человеческий рост. Я всегда прошу моих клиентов встать перед ним и посмотреть на себя. Если бы вы сейчас находились в моем кабинете, я бы попросил вас, взглянув в зеркало, оценить степень приятия себя по десятибалльной шкале. «1» – вы вполне удовлетворены собой и тем, что видите, «10» – вы очень счастливы. Восемь из десяти женщин не соглашаются даже встать перед зеркалом. Из десяти мужчин на это не соглашаются двое. (Вот еще одно отличие мужчин от женщин!) Какие же убеждения заставляют этих людей буквально бежать от самих себя?

УПРАЖНЕНИЕ

Я верю в то, что вы вполне в состоянии посмотреть на себя в большое зеркало и оценить себя. Не ждите же, сделайте это прямо *сейчас*. Возьмите меня с собой и посмотритесь в зеркало... не бросайте книгу. Обещаю, я не буду на вас смотреть. 60 секунд смотрите себе прямо в лицо и не ведите внутреннего диалога. Ни единой мысли, ни одного слова... Только молчание.

Смогли ли вы сделать это? Или нашли для себя оправдание, чтобы просто продолжать читать эту книгу? Надеюсь, вы все же подошли к зеркалу и поняли, насколько трудно не вести с собой внутреннего диалога в такой момент. Большинство просто не может заглушить внутренний голос. Клиенты говорили мне, что начинали думать о чем-то – о чем угодно. Оказываясь в моем кабинете, люди часто говорили о том, что увиденное в зеркале им не нравится. Я обычно соглашался с ними и начинал говорить в том же тоне. Например, я мог сказать: «Согласен: у вас слишком широкие бедра», «Да, вы выглядите подавленным и встревоженным... даже я это заметил».

Вы можете счесть меня невежей, даже грубияном. Но подумайте получше. Если вы сами относитесь к себе не самым лучшим образом, то почему другие должны поступать иначе? Лучшее, что вы можете для себя сделать, – это посмотреть на себя в зеркало и сказать: «Я в порядке».

Любовь к себе – это не эгоизм. Я – отец и муж, но самым важным человеком в моем мире остаюсь *я сам*. Если я не буду любить себя, страдать будут моим близкие. Если я не буду следить за своим здоровьем, душевным равновесием, благополучием, я не смогу дать моим сыновьям того, что им необходимо. Если один из моих сыновей хочет поговорить со мной о своей жизни, я не могу отвернуться и сказать: «Прости, сынок, но сейчас я несчастлив». Для меня это неприемлемо. Поэтому я абсолютно убежден в том, что должен оставаться для себя самым важным человеком в мире. И теперь вы знаете, почему я так стремлюсь убедить вас поступать так же.

Вы в состоянии контролировать собственные чувства, потому что только от вас зависит, хотите вы чувствовать себя счастливым или несчастным. Вы можете выбрать, как себя чувствовать: хорошо или плохо. Никто на планете не заставит вас чувствовать себя хорошо – это ваша задача. Многие из тех, кто вступает в связь, относятся к себе ужасно. Они *ожидают*, что партнер поможет им почувствовать себя хорошо. Откуда я это знаю? Вспомните-ка, сколько раз вы слышали (или произносили сами) сакраментальную фразу: «Он не помогает мне чувствовать себя счастливой».

Он не должен помогать вам чувствовать себя счастливой. Только вы сами можете это для себя сделать. И вы не обязаны делать *его* счастливым – это *его* дело!

Как же вы дадите близкому человеку то, чего у вас нет. Если вы не верите в то, что счастливы, что любите себя, что стремитесь к счастью, вам нечего дать другому. Чем быстрее вы перестанете перекладывать ответственность за свое счастье на других и возьмете ее на себя, тем быстрее станете сильной, независимой женщиной, способной дарить и принимать любовь. И сделав это, вы, может неосознанно, начнете формировать в себе полезные новые убеждения.

Где ваша ручка?

При рождении вы получаете ручку, которая никогда не пересыхает. Вы получаете ее с первым вздохом. Ручку вам вручают, чтобы вы могли написать историю своей жизни... в конце концов, если этого не сделаете вы, то кто?

Этот дар предполагает, что вы, как автор собственной жизни, имеете представление о том, какой она должна или может быть. С этой ручкой вы можете начертить план всех замечательных отношений, которые должны сложиться в вашей жизни, и тех чудесных событий, которые должны произойти.

Как вы думаете, многие понимают, что получили такую ручку? А вы сами понимаете?

Я работал со многими людьми, в том числе и со знаменитостями. И многие из них не понимали этого. Большинство моих клиентов жаловались на свою внешность и отчаяние, охватывающее их в промежутках между оплатой квитанций. Многие из них упускали саму суть собственной жизни. Я надеюсь, вы ничего не упускаете.

Эта ручка – важнейшая часть жизни. Особую роль она играет в личных отношениях. Ручка заполняет тот невидимый список, который хранится в вашей голове и подсказывает вам, подходит вам встреченный человек или нет. Как же иначе выбрать партнера для личных отношений? Ручка – это ваш внутренний «жизнепроводитель»: она напоминает о пережитых радостях и болях. Она убеждает, что сложившиеся отношения важны для вас. Ручка фиксирует ваши убеждения. Меняется вселенная, меняетесь и вы.

Ручка должна постоянно описывать ваше будущее, а не переписывать прошлое и не ставить галочки или крестики против тех проблем, с которыми вы уже столкнулись. Это была бы пустая трата времени и чернил. Задача вашей ручки – разведка. Она должна писать о возможностях, которые вас ждут, о том хорошем, чего вы еще не открыли и что вас ждет впереди.

Вы еще не осознали, что должны писать историю собственной жизни? Пора! Если ваша жизнь заслуживает того, чтобы ее прожить, заслуживает она и того, чтобы ее описать. Для начала делайте еженедельные заметки. Это упражнение поможет осознать ту невидимую ручку, которую вы получили при рождении. Оттачивая свои мысли и перенося их на бумагу, вы помогаете подсознанию сформировать новые позитивные чувства относительно предстоящей жизни. В конце концов, если вам нужны долгие и гармоничные отношения, вы же не сможете построить их без позитивных чувств к самому себе.

Стройте свои еженедельные заметки так: они должны содержать ответы на вопросы:

- Какими из своих поступков на прошлой неделе я *могу гордиться*?
- Какие из моих поступков на прошлой неделе оказались *к лучшему*?
- К каким своим поступкам на прошлой неделе я *испытываю чувство благодарности*?

А затем забудьте о прошлом и устремите взгляд в будущее:

- Что я сделаю на следующей неделе, чтобы помочь тем, кого я не знаю?
- Какие добрые поступки я могу совершить, чтобы ощутить чувства теплоты и скромности?
- Кому на следующей неделе я смогу поднять настроение?
- Сколько новых людей я смогу встретить и *сделать своими друзьями* на следующей неделе?

Эти простые, но очень мощные утверждения позволят вам ощутить собственный вклад в отношения, складывающиеся в вашей жизни. В будничной суете ручка становится вашим спасителем. Она может пробудить в вас чувства, которые, превращаясь в поступки, помогут сделать то, о чем вы всегда мечтали.

Моя ручка совершает путешествие вместе со мной, и я умоляю вас побыстрее найти собственную ручку и осознать, что *владение* ею очень важно. Вы не должны никому позволять *брать* вашу ручку.

Представьте себя и своего партнера. Конечно, у вашего партнера тоже есть ручка, даже если он этого не сознает. В случае ссоры вы начинаете вырывать ручку друг у друга, вместо того чтобы просто изложить собственную точку зрения. Говоря другому человеку, что он не прав, вы вырываете у него ручку и начинаете писать его жизненную историю за него. Это очень плохо и для вас, и для него. С одной стороны, никому не нравится, когда ему *диктуют*, что он должен делать (т. е. выхватывают у него ручку), с другой – начиная писать чужой ручкой, вы откладываете в сторону собственную, и ваша жизнь на это время останавливается и замирает.

Сосредоточьтесь на том, чтобы крепко держать собственную ручку и не пытаться переписывать жизнь других людей за них. Огромное количество тех, кто ко мне обращался, буквально выхватывали ручки из рук своих партнеров. Не делайте так! Это противно человеческой натуре. Вам же не понравится, если каждый раз, когда вы начнете что-то делать, партнер будет говорить вам: «Нет, это неправильно!» Люди не любят, когда им говорят «нет»! Не ломайте голову – я говорю о взрослых, а не о детях, которые пытаются засунуть ножницы в розетку или перебегают дорогу, не глядя по сторонам. В этом случае вы просто обязаны их остановить! Детям нужна помощь в овладении собственной ручкой.

И вы, и ваш партнер заслуживаете того, чтобы писать свои жизненные истории самостоятельно. Конечно, партнер будет присутствовать в вашей истории, но звездой шоу должны оставаться вы сами. Партнер – не герой, а лишь персонаж вашей истории. Будут в ней и другие люди. Как в кино, каждый играет свою роль, произносит собственный текст и старается сделать это как можно лучше. Никто не пытается читать или играть за другого.

Вы можете превратить свою историю в драму или триллер. Даже в комедию! Но одно несомненно: это ваша история, и, чем скорее вы возьмете ручку и не позволите никому отнять ее у вас, тем быстрее ваша жизнь станет увлекательной и счастливой. Я доверяю своей ручке. Надеюсь, вы доверяете своей.

Вы – автор собственной жизни и поэтому можете настроиться на свой внутренний голос и задать ему нужные вопросы. Делая себе внушения, постарайтесь сделать их полезными. Внушайте себе, как хорошо вы себя чувствуете, как благодарны вы жизни за свое счастье. Позитивные внушения, как и негативные, не воплощаются, пока вы в них по – настоящему не поверите. Если вы верили своим прежним негативным внушениям, то можете с той же легкостью поверить новым позитивным. Если вы постоянно твердили себе, что не способны построить гармоничные отношения, то настала пора сказать себе, что вы можете это сделать и заслужили любви и гармонии. И тогда вы в это поверите!

Читая эту книгу, вы познакомитесь со всеми видами отношений и поймете, насколько плохими были некоторые из них до того, как вы смогли их улучшить. Но помните: вовсе не нужно позволять отношениям портиться, прежде чем приступить к исправлению ситуации. Сначала нужно взять под контроль собственные мысли и убеждения, а затем сделать так, чтобы они стимулировали такое поведение, которое укрепляет и улучшает, а не портит ваши личные отношения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.